



ほけんだより 2月

石川県立小松高等学校
令和4年2月3日
保健室

石川県に「まん延防止等重点措置」が発出されました！

【登校・部活動の参加について】

- ① 本人または同居のご家族が、発熱等かぜ症状を有している場合
- ② 本人または同居のご家族が、新型コロナウイルス感染症に罹患しているかどうかを確認するためにPCR検査・抗原検査を受ける場合

⇒上記の場合には登校を控え、学校までご連絡をお願いいたします。

なぜ、「黙食」が大切なのか

それ、濃厚接触です

✕ マスクなし
1m
Ⓛ 15分以上

発症した日の2日前から確認します
集団生活の中でも
マスクと距離に注意すれば防ぐことができます

万が一、学校でコロナウイルス感染者が発生した場合、校内に濃厚接触者がいるかどうかを保健所が調査します。その濃厚接触者の基準が、発症する2日前から、「マスク無し・15分以上の会話・1 (1.5)m以内の距離」この3つが同時に起きた時に、発症者とこの状況下にいた人は濃厚接触者となる可能性が高いです。この状況を作ってしまうところが、「昼食時間」です。だから、「自分の席で・前を向いて・黙食」が大切です。自分とみんなを守るため、協力をお願いします！

【お願い】換気をしよう！



集団の場では…

換気の徹底！

授業中も少し開けて常時換気を！

休み時間は思いきり！

換気をすることで、こんな効果が！

- 脳内に酸素が巡り、眠気予防と集中力UP！
- 感染症を予防できる
- 頭痛や吐き気を予防できる
- においの原因を排除できる

「二酸化炭素濃度」保健委員が測定!

基準値：1500ppm 以下(理想は 1000ppm 以下)

【あるクラスの状況】

時間	教室在室人数	換気状態	二酸化炭素濃度(ppm)
2限後	0人	廊下前 廊下後 窓	796
3限後	全員	廊下前 廊下後 窓	1084
4限後	全員	廊下前 廊下後 窓	1113
昼の換気後	全員	廊下前 廊下後 窓	683

【考察】

教室在室人数が多い+換気状態が悪い(=3 か所開いていない)時には、二酸化炭素濃度の上昇が見られた。常時 3 か所換気することで二酸化炭素濃度を下げ、授業に集中できる環境をつくるのが大切!

「マスク」正しく着用しよう



AさんとBさんのようなマスクの着用方法では、隙間や鼻からウイルスが入り込む可能性があります。私のように鼻と顎を覆って正しくマスクを着けましょう!



呼吸を整え、実力発揮!

大事な試験前、試合前になると、緊張して体調に不調が出たり、ドキドキして手が震えたりする人、いませんか?

呼吸は、緊張と深い関係がある自律神経をコントロールできる唯一の方法です。

呼吸を整え、緊張をコントロールして、あなたの実力を発揮しましょう☆

★10カウント呼吸法

- 1、椅子に腰かけ、楽な姿勢を整える
 - 2、いったん背筋をピンと伸ばして、ゆっくりと息を吐きながら背中中の緊張を緩める
 - 3、静かに目を閉じる
 - 4、“1~4” カウントしながら息を吸い、いったん4で息を止める
 - 5、“5~10” カウントしながら、ゆっくり息を吐く
- ⇒4・5を自分のペースで4~5回繰り返す
- 6、消去動作：背伸びをする



1~5で体はかなりリラックスモードになっています。ここで背伸びをして体をシャキッとさせましょう。

(応用編)

寝る前に、1~5までをやると体がリラックスモードになっているので眠りやすくなります。なかなか寝付けない夜に試してみてください。(この場合は体をシャキッとさせる6の消去動作はせずに寝ましょう)